



Kansas Nutrition and WIC Services



Time for a Change

WIC Foods for Mom and Baby
Some Breastfeeding/Some Formula

Eat WIC foods to keep you strong while you love and take care of your growing baby!



The new WIC foods help you and your breastfeeding baby meet nutritional needs. You can continue to enjoy milk, cereal, eggs, juice, peanut butter and beans plus fruits, vegetables and whole grains. At six months of age your baby can receive baby food fruits, vegetables and cereal.

Your New WIC Foods

- Increase the variety of foods available
- Include whole grains to add fiber in your diet
- Provide healthy options with fruits and vegetables
- Encourage a heart healthy diet by offering lower fat dairy foods

What You Receive per Month

FOR MOM

Grains

- Iron-fortified cereal - 36 ounces
- Whole wheat bread or other whole grain options - 1 pound

Fruits and Vegetables

- Vitamin C-rich juice concentrate - three 11.5 to 12 ounce containers
- Fruit and vegetable check - \$8.00

Dairy

- Lower fat milk (skim, 1% or 2%) - 5½ gallons
- Or Cheese - 1 pound with less milk

Protein

- Eggs - 1 dozen
- Peanut butter - 18 ounces
- Dried beans, peas or lentils - 1 pound
- Or Canned beans - four 14 to 16 ounce cans

FOR BABY

Your priceless breastmilk
Infant formula

Plus at six months of age:

- Iron-fortified infant cereal - 24 ounces
- Baby food fruits and vegetables - thirty-two 4 ounce containers

This institution is an equal opportunity provider.



Servicios de nutrición y del Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños (WIC) de KS



Momento para un cambio

Alimentos WIC para mamás y bebés

Algo de lactancia materna / algo de fórmula

¡Coma alimentos WIC para mantenerse fuerte mientras ama y cuida su bebé que está creciendo!



Los nuevos alimentos WIC le ayudan a usted y su bebé lactante a satisfacer las necesidades nutricionales. Usted puede continuar disfrutando la leche, los cereales, los huevos, los jugos, la mantequilla de maní y los frijoles, además de las frutas, verduras y granos enteros. A los seis meses de edad, su bebé puede recibir frutas, verduras y cereales en comidas de bebé.

Sus nuevos alimentos WIC

- Aumentan la variedad de alimentos disponibles
- Incluyen granos enteros para agregar fibra a su dieta
- Proporcionan opciones saludables con frutas y verduras
- Propician una dieta saludable para el corazón ofreciendo alimentos lácteos de menor contenido de grasa

Qué recibe usted por mes

PARA LA MAMÁ

Granos

- Cereal enriquecido con hierro - 36 onzas
- Pan de harina integral u otras opciones de granos enteros - 1 libra

Frutas y verduras

- Concentrado de jugo rico en vitamina C - tres envases de 11.5 a 12 onzas
- Cheque para frutas y verduras - \$8.00

Lácteos

- Leche de bajo contenido graso (descremada, 1% o 2%) - 20.8 L (5 ½ galones)
o queso - 454 g (1 libra) con menos leche

Proteína

- Huevos - 1 docena
- Mantequilla de maní - 18 onzas
- Frijoles, arvejas o lentejas, deshidratados - 1 libra
o frijoles enlatados - cuatro latas de 14 a 16 onzas

PARA EL BEBÉ

Su valiosa leche materna

Fórmula para lactantes

Más, a los seis meses de edad:

- Cereal para lactantes enriquecido con hierro - 24 onzas
- Frutas y verduras para comidas de bebé - 32 recipientes de 4 onzas

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.